

28. Oyun Oynama ve Kontrolü

İnsan tabiatının en önemli gereksinimlerinden birisi de eğlenme ve rahatlama ihtiyacıdır. Zira insanın hem beden hem de ruhen tam bir doyuma ulaşmasında, eğlenme ve rahatlama aktiviteleri mühim bir yer tutmaktadır. Bu ihtiyaçlar giderilmediğinde, insan kendisini eksik hissetmekte; bu durum da ona rahatsızlık vermektedir.

İnsan psikolojisini analiz etme hususunda en mahir kişilerden biri olan Hz. Peygamber, insanın beden ve ruh dünyasında önemli bir yer işgal eden eğlenme ve rahatlama ihtiyacını görmezden gelmemiş; meşru, yani İslam'ın çizmiş olduğu sınırlar dâhilindeki eğlenme ve rahatlama aktivitelerine onay vermiştir.

Hz. Peygamber'e göre meşru olan eğlenme şekli:

- Allah'a isyanı çağrıştıracak figürler barındırmayan,
- İbadet ve zikirden alıkoymayan,
- Haramı ve günahı teşvik etmeyen,
- Kişiyi malayani (gereksiz, önemsiz şeyler) ile fazla meşgul edip asıl vazifelerinden alıkoymayan,
- İnsan sağlığını tehdit eden unsurlar içermeyen,
- Müslümanların birlik, beraberlik ve kardeşlik ruhuna aykırı olmayan bir eğlencedir.

Bu ölçüler çerçevesinde her türlü eğlenme biçimine Hz. Peygamber onay vermiştir. Nitekim onun:

“Eğlenin ve oynayın. Çünkü ben dininizde ağırlık ve baskı görmekten hoşlanmıyorum.” sözü, bu onayı teyit eder mahiyettedir.

Hz. Peygamber, eğlenme adı altında ashabının insan onuruna yakışmayacak tavır ve tutumlar içerisine girmelerine hiçbir zaman izin vermemiştir. Gerekli uyarılarda bulunmuş ve meşru eğlenme biçiminin ne olduğunu ashabına göstermiştir.

Toplumanın eğlenerek vakit geçirdiği bir diğer alan olan sportif faaliyetler noktasında da Hz. Peygamber daima teşvik edici olmuştur. O bu teşvikiyle, ashabının hem vücutta daha sağlıklı ve dinç olmasını sağlamak, hem de onların

eğlenmesini ve hoşça vakit geçirmesini temin etmek istemiştir.

Hz. Peygamber, sportif eğlencelerde ashabının dikkat etmesi gereken hususları da belirtmiştir. Buna göre, gerek rakip kişinin gerekse bu faaliyette kullanılan canlı varlıkların hayatlarına kast edilmemeli, yaralanmalarına izin verilmemelidir.

Bununla birlikte, hem sporun icrasında hem de izlenmesinde dinî kurallara aykırı davranılması önemlidir. Spor müsabakasının yapılmasında şartların eşit olması ve sonuca etki edecek hiçbir şeye tevessül edilmemesi elzemdir. Bu tür müsabakalar kumara veya müşterek bahse konu olmamalıdır.

Eğlencede temel ilke, dinin koyduğu emir ve yasaklara doğrudan ya da dolaylı şekilde aykırı olmamaktır. Dinimizde eğlencenin, ibadetleri ve asli görevleri terk ve ihmale yol açacak şekilde birinci plana alınması doğru bulunmamaktadır. Bu nedenle, tercih edilecek oyunun yararlı olması tavsiye edilmektedir.

İçerisinde kumar ve benzeri yasak unsurlar bulunmayan oyunlar, yukarıda belirtilen ilke ve ölçüler dâhilinde genel olarak mübah (izin verilen) kabul edilir.

Oyun ve Zihinsel Gelişim:

Kontrollü oyun oynama deneyimi, beyindeki üzüntü, kaygı ve öfke gibi olumsuz duyguları azaltmakta, hatta ortadan kaldıracabilmektedir.

Oyun ve Sosyal-Duygusal Gelişim:

Çocuklar, oyun yoluyla düşünceler, duygular ve ilişkiler üzerinde beceri ve kontrol kazanmayı öğrenirler.

Oyun Çocuklara Ne Kazandırır?

- Yaratıcı düşünme
- Sorumluluk alma
- İş birliği kurma ve paylaşma
- Kendini tanıma
- Dikkatini bir noktada yoğunlaştırma ve organize olma
- Sosyal roller edinme

- Duygularını dışa vurma
- Problem çözme yetisi kazanma
- Kendini ifade etme ve sözlü ifadeleri anlama
- Toplu yaşam için gerekli kuralları öğrenme

Oyun Oynamanın Olumlu Etkileri

Araştırmaların büyük çoğunluğu dijital oyunların olumsuz etkileri üzerine yapılmış olmasına karşın, dijital oyunların bazı olumlu etkileri olduğu da görülmektedir.

Bu oyunlar;

- yorgunluk ve stresi azalttığı,
- boş zamanları değerlendirdiği,
- insanları karmaşık kent hayatından, yoğun iş ve stres ortamından uzaklaştırarak eğlenmesine ve rahatlamasına olanak sağladığı,
- problemlerin üstesinden gelmeye yardımcı olduğu,
- özgüveni yükselttiği,
- görsel-dikkat becerilerini geliştirdiği
- ve özellikle eğitsel içeriği olan oyunların ders başarısını artırdığı yönünde bulgular içermektedir.

Çocuk, oyun süresince seçtiği roller aracılığıyla seçim yapmayı öğrenir ve bu seçimlerin sorumluluğunu kabul eder. Bu durum, çocuğun sorumluluk bilincini ve hayat üzerindeki kontrolünü artırır.

Aynı zamanda çocuk, oyun aracılığıyla deneme-yanılma yoluyla öğrenme fırsatı bulur. Oyun sayesinde sosyalleşir.

Çocuğun diğer çocuklarla oyun aracılığıyla kurduğu iletişim, ileri yaşlarda kendi başına karar verebilme alışkanlığı kazandırır; iş birliği yapma ve yardımlaşma duygularını geliştirir.

Oyunun sağladığı özgür ortam, çocuğun duygu ve düşüncelerini, isteklerini rahatlıkla gerçekleştirebileceği bir dünyadır.

Bu dünya, çocuğun gerçek hayata attığı ilk adımları temsil eder.

Günümüzde Oyun

Bilgisayar ve internet, pek çok alanda yaşamı kolaylaştırırken; oyun ve eğlence aracı olarak da giderek yaygınlaşan bir ilgi alanı hâline gelmiştir.

Her geçen gün bir adım daha ileriye giden teknolojik gelişmeler, şehirleşme ve oyun alanlarının yetersizliği gibi nedenlerle, geleneksel oyun etkinliklerinin yerini dijital oyunlar almıştır.

Hemen her yaş grubundan kullanıcısı olan bu oyunlara özellikle gençler yoğun ilgi göstermekte ve oyun oynayarak geçirdikleri süre giderek artmaktadır.

Günümüzde teknolojiyi yakından takip eden gençlerin dijital oyunlara daha fazla ilgi gösterdiği ve bu oyunların gençler arasında bir popüler kültür unsuru hâline geldiği bir dönem yaşanmaktadır.

Çocukların dünyasında dijital dünya ile birlikte yeni bir oyun kültürü oluşmuştur. Bunun bazı faydaları olmakla birlikte, kontrollü ve dengeli olunmadığı takdirde birçok zararı da beraberinde getirdiği görülmektedir.

Gençler, dijital dünyada oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark edememekte; kendilerini oyuna kaptırmakta, his ve duygularını kontrol edemeyerek istemsiz şekilde öfke, sinir, argo, rahatsız edici sözler ve olumsuz davranışlar sergileyebilmektedir.

İşte tam da burada, günümüz oyunları ile geleneksel oyun kültürü birbirinden ayrılmaktadır.

Bu noktadan itibaren oyunlar, yukarıda saydığımız şekilde bize fayda sağlamak yerine zarar vermeye başlamaktadır. Bizim de özellikle dikkat etmemiz gereken nokta, oyunun kontrolü bizde mi, yoksa biz mi oyunun kontrolünderiz? sorusuna verilecek sağlıklı cevaptır.

Oyun bağımlılığı

Bilgisayar, oyun konsolu, akıllı telefon gibi cihazlar vasıtasıyla oynanan oyunlarda aşırı zaman geçirilmesine bağlı olarak ortaya çıkan ve kişinin fiziksel, sosyal ve duygusal problemler yaşamasına neden olan durum, bir bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

Bu bağımlılık, internet bağımlılığı kategorisi altında değerlendirilmektedir.

Dijital oyunlara bağımlı olan bireylerde;

- takıntı geliştirme,
- kendini kontrol edememe,

- gerçek dünya ile mümkün olduğunca az iletişim kurma

gibi belirtiler gözlemlenmektedir.

Oyun Bağımlılığının Belirtileri

Kumar bağımlılığı ile yüksek oranda benzer özellikler gösteren oyun bağımlılığının belirtileri son derece açıktır. Aşağıdaki maddelerden en az 5 tanesine sahip olanlar, oyun bağımlısı olma ihtimali yüksek kişiler olarak kabul görürler. Hayatının merkezine oyunları koyuyorsa, okul ve ders başarısında gözle görülür bir düşüş varsa, herhangi bir sebeple oyun oynayamadığında yoksunluk işaretleri gösteriyor, agresifleşiyor ya da içine kapanıyorsa, ne kadar fazla süre oyun oynarsa o kadar iyi hissettiğini söylüyor ya da hareketleriyle ifade ediyorsa, dijital oyunlarla daha az zaman geçireceğini söylüyor ve bunu istiyor ama başarılı olamıyorsa, önceleri severek yaptığı aktiviteleri artık yapmak istemiyor, bunun yerine oyun oynamayı tercih ediyorsa, okuldaki ya da gerçek hayattaki çevresiyle daha az iletişim kuruyor ve sorun yaratıyorsa, ne kadar oyun oynarsa oynasın hep çok az oynadığına dair yalan söylüyorsa, her kötü anında oyun oynamayı kendine bir kaçış yolu olarak görüyorsa, sosyal çevresini önemsemiyor, eski arkadaşlarıyla görüşmek yerine oyunlara yöneliyorsa, oyun oynarken daha önce görmediğiniz kadar mutlu, enerjik ve coşkulu oluyorsa, davranışları ve ruh hali depresyon ve anksiyete gibi sorunları çağırıştırıyorsa, tehlike çanları çalıyor olabilir. Yukarıdaki belirtilerin net bir şekilde gözlemlenmesi ve sıklıkla tekrar etmesi durumunda, uzman hekim kontrolü tavsiye edilebilir.

Neler Yapmalıyız?

Yetişkinlerde günlük toplam ekran süresi (tablet, telefon, bilgisayar ve TV) en fazla 120 dakika olmalıdır. Sabah uyanır uyanmaz telefonu elinize almayın. Ailenizle ortak zamanlar oluşturun ve birlikte vakit geçirmeye özen gösterin. Akıllı telefon/tablet gibi teknolojik aletleri kendinizi teselli etmek ya da vakit geçirmek için değil, kendinizi geliştirmek amacıyla ihtiyaç duyduğunuzda kullanın. Haftalık çizelgeler oluşturarak teknolojik alet kullanımı için zaman planı oluşturun. Kullanım süresini yavaş yavaş ama kararlı

bir şekilde azaltın. Kullanım süresini aşmamak için alarm kullanın. Akıllı telefon/tablet gibi araçları sürekli elinizde taşımayın.

Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi gibi yeni sosyal becerilerin kazanılması, bağımlılıktan kurtulmak için önemlidir. Gününüzü oyun yerine spor, yürüyüş, müzik, hobi, geziler, arkadaşlarınızla sohbet gibi sosyal aktivitelerle doldurun. Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken, kafede arkadaşlarınızla otururken ya da misafirlikte telefonunuzu kullanmayın. Düzenli uyku alışkanlığını koruyun. Evinizdeki teknolojik aletler ortak kullanım alanlarında bulunabilir.

Kendinize şu soruyu sorun: Sanal ortamdaki başarılar ve dünya, gerçek hayattaki başarıdan daha mı önemli? Zararlarını, sizden alıp götürdüklerini düşünün. Gerekirse bir uzmandan yardım alın.

Şunu unutmayalım ki, hayat bir dengeden ibarettir. Saatlerce oyun oynayarak zamanımızı israf etmemeliyiz. Geçen zamanın hiçbir şekilde telefisi olmayacaktır. Allah (c.c.), bizi dünyaya sadece oyun oynamak için göndermedi; farklı vazife ve görevlerimizin de olduğunu unutmamalıyız.